



Póngase al día con la salud oral

La promoción de la salud oral en los adultos

Tener una boca sana es importante tanto para la salud y el bienestar general de los adultos como de los niños. Cuando los adultos tienen una boca sana, pueden hablar con claridad, comer alimentos saludables, verse saludables y sentirse bien consigo mismos.

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral habla sobre el impacto de la salud oral en la salud y el bienestar general de los adultos, y ofrece consejos sobre lo que el personal de Head Start puede hacer para ayudar a los adultos a tener la boca sana.

Salud oral y salud y bienestar general

Además de caries dental, muchos adultos tienen gingivitis o enfermedad periodontal. Ambas son infecciones que afectan las encías y los huesos que sostienen los dientes en la mandíbula. En la mayoría de los casos, estas enfermedades ocurren cuando no se eliminan las bacterias que hay en los dientes y las encías diariamente. Los signos de gingivitis y de enfermedad periodontal pueden notarse o no.

La gingivitis es una forma común y leve de la enfermedad periodontal. Entre los signos de gingivitis están encías rojas e hinchadas que sangran al cepillarse o pasarse el hilo dental. Es común que las mujeres embarazadas tengan gingivitis debido a los cambios hormonales que hacen que sus encías sean más sensibles a las bacterias. Cepillarse dos veces al día y usar hilo dental una vez al día generalmente revierte la gingivitis.

Si la gingivitis no se trata, puede extenderse al hueso que sostiene los dientes en la mandíbula. La enfermedad periodontal de leve a moderada puede provocar pérdida de hueso alrededor de los dientes. Entre los posibles signos de enfermedad periodontal de leve a moderada están dientes sensibles, encías moradas o retraídas, o dientes que se ven largos. Para evitar una mayor pérdida ósea, es clave contar con un cuidado continuo por parte de un profesional de la salud oral.

Las personas con enfermedad periodontal grave pueden notar que tienen pus en las encías, mal aliento y dientes flojos. La enfermedad periodontal grave es difícil de tratar. A menudo, estas personas pierden muchos o todos los dientes.



Además de proteger los dientes de una persona, el tratamiento de la enfermedad periodontal es importante porque la infección puede afectar la salud general de una persona debido a que:

- Hace que sea más difícil para las personas con diabetes controlar su azúcar en la sangre. Además, las personas con diabetes son más propensas a contraer enfermedad periodontal que las personas sin diabetes.
- Hace que aumente el riesgo de presentar enfermedades cardíacas y puede hacer que empeoren las enfermedades cardíacas existentes.
- Hace que aumente el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

Qué puede hacer el personal de Head Start para promover una boca sana

Los pasos para mantener una boca sana son sencillos. Entre ellos se encuentran:

1. **Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.** El cepillado por la mañana y justo antes de acostarse elimina las bacterias que causan las enfermedades orales. Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y concéntrese en las encías. Use una pequeña cantidad de pasta dental con flúor y no se enjuague después del cepillado para que el flúor tenga tiempo de hacer efecto y fortalecer los dientes. Para obtener más información sobre el cepillado, consulte el folleto de la Asociación Dental Estadounidense (ADA, sigla en inglés) [Cómo cepillarse \(en inglés\)](#).
- 
2. **Utilizar hilo dental una vez al día.** Pasarse el hilo dental una vez al día elimina las bacterias que causan la enfermedad periodontal de los lados de cada diente donde un cepillo de dientes no puede llegar. Aprender a usar el hilo dental puede llevar tiempo y práctica. Un higienista dental o dentista puede mostrarle el mejor método para pasarse el hilo dental y ofrecer comentarios sobre cómo usarlo de mejor manera. Para obtener más información sobre el uso del hilo dental, consulte el folleto de la ADA [Cómo usar el hilo dental \(en inglés\)](#).
 3. **Beber agua fluorada durante todo el día.** El flúor en el agua potable ayuda a prevenir la caries dental. El agua embotellada por lo general no contiene flúor.
 4. **Evitar comer meriendas frecuentes durante el día.** Comer meriendas con frecuencia durante el día hace que aumente el riesgo de tener caries dental en los adultos. Sobre todo si los bocadillos incluyen alimentos y bebidas con azúcares añadidos. Para obtener más información, vea Póngase al día con la salud oral: [Comprendamos cómo el azúcar contribuye a la caries dental](#).
 5. **Ir al consultorio/la clínica dental con regularidad.** Ir al consultorio/la clínica dental de forma regular le permite al equipo dental revisar si hay caries dentales y enfermedades periodontales y trazar un plan para ayudar a prevenir o tratar las enfermedades orales. También pueden brindar atención preventiva y educación sobre la higiene oral.

Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety